

Studio
ぷらすあるふぁ

フィットネスでつながる、
笑顔の毎日を。



Studio スポーツの日

動くって、たのしい!
心もカラダも、もっと元気に。

LET'S
MOVE
LET'S
SMILE

10.12
(月・祝)

スタジオで
特別な1日を
一緒に楽しもう!

Let's
Move
Let's
Smile!

12:00 ~ 12:30

LES MILLS
**BODYPUMP
HEAVY**



まや

無料体験!

12:45 ~ 13:45

LES MILLS
BODYJAM



篠原

Koki

音でカラダを解放しよう!

14:10 ~ 15:10

LES MILLS
BODYATTACK



まや

西内

思いっきり動いて
気分を上げよう!

15:25 ~ 16:10

LES MILLS
BODYCOMBAT



まや

さらに汗をかいて
リフレッシュ!

ご予約はフォームよりお願いいたします。
プログラム無料体験も開催です。
皆さまのご参加をお待ちしております。

はじめての方も
大歓迎!



Studio プラスあるふぁ



フィットネスでつながる、
笑顔の毎日を。

Fitness
for a Happy Life!